

Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Tag des Cholesterins am 18. Juni

Aktuellen Untersuchungen zufolge trifft die sogenannte Hypercholesterinämie, ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut, jeden 250. Bundesbürger. Allerdings werden nur rund 15 Prozent der Risikopatienten überhaupt erkannt - und dies geschieht oft erst dann, wenn sich bereits ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall ereignet hat. Häufig hat man schon mal von den Begriffen gutes und schlechtes Cholesterin gehört - aber was hat es damit auf sich? Zum „Tag des Cholesterins“ am 18.06. wollen wir die Auswirkungen des Cholesterins und gesundheitsfördernde Empfehlungen zu diesem Thema genauer beleuchten.

Cholesterin gehört zu den Grundsubstanzen des menschlichen Organismus und ist ein Bestandteil aller menschlichen Gewebe. Zudem ist es sehr wichtig für die Funktion der Zellen und trägt unter anderem zur Bildung von Hormonen und Gallensäure bei. Grundsätzlich unterscheidet man bei Cholesterin zwischen dem sogenannten LDL (Low-density lipoprotein) und dem HDL (high-density lipoprotein). Das LDL wird häufig auch als „das schlechte“ Cholesterin bezeichnet. Allgemein hat das LDL die Funktion, Fette von der Leber in die Organe zu transportieren, um so Hormone und Vitamin D herstellen zu können. Es wird also für verschiedene Prozesse im Körper benötigt.

Ist der LDL-Wert allerdings zu hoch, können die Zellen irgendwann kein weiteres LDL mehr aufnehmen. Somit besteht die Gefahr, dass es im Blut verbleibt und sich dadurch Ablagerungen, sogenannte Plaques, bilden. Die Folge können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall sein. Aus diesem Grund kann man sich die Abkürzung LDL auch merken mit dem Ratschlag „Lass das liegen“.

Das HDL besitzt dagegen die Funktion, überschüssiges Cholesterin aus dem Blut in die Leber zu transportieren, wo es dann schließlich abgebaut wird. Daher gilt je mehr HDL vorhanden ist, desto mehr überschüssiges LDL kann abtransportiert werden. Daher kann man sich die Abkürzung HDL auch merken mit der Aussage „Hab dich lieb“.

Welcher Cholesterinwert ist ideal?

Der ideale Cholesterinwert hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Zugehörigkeit zu bestimmten Risikogruppen ab. Mediziner sind der Meinung, dass bei gesunden Menschen zwischen 35 und 65 Jahren ein durchschnittlicher Gesamtcholesterinwert von 200 mg/dl (Milligramm Cholesterin pro Deziliter Blut) nicht überschritten werden sollte. Je geringer der LDL-Spiegel, desto geringer ist das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Auch die Konzentration der Triglyzeride im Blut spielt bei der Betrachtung eine Rolle.

Wann ist der Cholesterinspiegel zu hoch?

Von einem hohen Cholesterinspiegel spricht man ab einem Grenzwert von einem LDL-Wert von 160 mg/dl. Der Wert des guten HDL-Cholesterins liegt idealerweise bei mehr als 40 mg/dl. Wichtig ist zudem das Verhältnis von LDL und HDL, welches bei maximal 4 zu 1 liegen sollte.

Ist der LDL-Wert zu hoch, ist es wichtig dafür zu sorgen, dass das Verhältnis ausgeglichen wird. Wenn man aus genetisch bedingten Gründen zu einem erhöhten Cholesterinspiegel neigt, ist ein Ausgleichen nur in geringem Maße möglich. Es sollte jedoch vermieden werden, dass der Cholesterinwert weiter steigt und somit die Gesundheit schädigen kann. Die aus einem zu hohen LDL-Cholesterinwert resultierende sogenannte Arteriosklerose ist ein Risikofaktor für viele Folgeerkrankungen, z. B. die koronare Herzkrankheit, die zu einem Herzinfarkt führen kann. Aber auch in anderen Körperregionen wie etwa im Gehirn oder in den Beinen hat die Arteriosklerose schwerwiegende Folgen. Ebenso besteht Handlungsbedarf, wenn der HDL-Wert zu niedrig ist. Gerade Patienten mit weiteren Risikofaktoren für Arteriosklerose, z.B. Diabetes mellitus oder starkem Übergewicht, sollten das HDL-Cholesterin erhöhen.

Was eine Änderung des Lebensstils bewirkt

Eine Änderung des Lebensstils hat sich als wichtigste Maßnahme bewährt. Durch eine gesunde Ernährung mit wenig gesättigten Fetten und ausreichend Bewegung können die Werte gesenkt und normalisiert werden.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf einem gesunden Körpergewicht: überschüssige Kilos sollten durch regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung abgebaut werden.





Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört viel Obst und Gemüse. Man sollte wenig gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten wie Butter oder Wurst zu sich nehmen, da diese das LDL-Cholesterin erhöhen und das HDL-Cholesterin senken können. Gesünder sind ungesättigte Fettsäuren, die sich in pflanzlichen Fetten befinden. Sie können den Gesamtcholesterinspiegel und den des LDL-Cholesterins senken.

Als pflanzliche Fette eignen sich hochwertige Pflanzen-Margarine, Rapsöl oder Olivenöl. Zusätzlich sollte der Konsum von Alkohol und Nikotin unterbunden werden. Ein Verzicht darauf bewirkt, dass der HDL-Blutwert steigt. Auch sogenannte Transfettsäuren, die bei der Härtung von Pflanzenfetten entstehen, sollte man vermeiden. Sie können einen Anstieg des schlechten LDL-Cholesterins bewirken.

Häufig finden sich solche Transfette in Frittiertem, wie Chips oder Pommes frites, fettigen Backwaren oder billiger Margarine.

Cholesterinsenkende Lebensmittel

Es gibt zahlreiche Lebensmittel, welche positiv auf unseren Cholesterinspiegel wirken können:

- Tomaten enthalten den Stoff Lycopin. Er sorgt dafür, dass sich Cholesterin nicht in den Blutgefäßen absetzen kann.
- Vollkornprodukte punkten durch cholesterinsenkende Ballaststoffe. Diese saugen Flüssigkeit, unter anderem cholesterinhaltige Gallensäure, auf und entsorgen sie auf dem normalen Verdauungsweg.
- In Obst und Gemüse stecken ebenfalls Ballaststoffe. Sie selbst enthalten kein Cholesterin, haben dafür aber antioxidativ wirkende Vitamine, die verhindern, dass das LDL-Cholesterin oxidiert und die Gefäße schädigt.
- Produkte mit Soja, wie beispielsweise Tofu oder Sojamilch, besitzen cholesterinsenkende Eigenschaften.
- Die gleichen Funktionen erfüllen auch Knoblauch, Zwiebeln und Lauch: Sie enthalten den pflanzlichen Stoff Allicin, welcher LDL-Cholesterin aus dem Körper leitet.
- Nüsse sind ebenfalls zu empfehlen. Wer pro Tag rund sieben Walnüsse zu sich nimmt, kann den Cholesterinspiegel um bis zu sieben Prozent reduzieren - auch dies haben Forscher im Zuge einer Studie festgestellt.
- Mit grünem Tee lässt sich der Blutfettwert senken, denn die enthaltenen Gerbstoffe und Saponine hemmen die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung.



Mit Sport den HDL-Cholesterinwert erhöhen

Um den Cholesterinwert effektiv zu senken, ist es wichtig, sich neben einer angepassten Ernährung auch ausreichend zu bewegen. Man sollte pro Woche mindestens 150 Minuten körperlich aktiv sein. Beim Schwimmen, Joggen, Tennis, Walken oder Radfahren erhöht sich die Herzfrequenz und trägt dazu bei, dass sich der HDL-Wert im Körper nachhaltig erhöht. Ebenso kann es helfen, kleine Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren: In der Mittagspause bietet sich ein Walking-Spaziergang um den Block an, ein Verdauungsspaziergang nach dem Abendessen oder die Treppenstufen anstelle des Fahrstuhls, sind gute Möglichkeiten um sich zu bewegen. So werden überschüssige Pfunde vermieden, die sich negativ auf den Cholesterinspiegel auswirken können. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder seine Cholesterinwerte durch ausreichende körperliche Bewegung und ausgewogene Ernährung beeinflussen kann. Trotzdem schadet ein Gang zum Arzt nicht, der unter Berücksichtigung der verschiedenen Risikofaktoren entscheiden kann, ob der Wert eine Gefahr für die Gesundheit darstellt und ob eine Ernährungsumstellung oder sogar Therapie mit Medikamenten nötig ist. Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de

Literatur:

DGFF. Tag des Cholesterins. Zugriff am 31.05.2021. Verfügbar unter https://www.lipid-liga.de/uberuns/tag_des_cholesterins/Gesundheit.de (2019). Cholesterin senken ohne Medikamente. Zugriff am 31.05.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/krankheiten/gefaesserkrankungen/cholesterin/cholesterin-natuerlich-senken>

Pospisil, E. (o. J.). Cholesterin - Risiko für Herz und Gefäße. GU. Techniker Krankenkasse (2020). Was sind Blutfette?. Zugriff am 31.05.2021. Verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/bluterkrankungen/was-sind-blutfette-2022014>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

